



REPÚBLICA DE COLOMBIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN MUNICIPAL DE PALMIRA
"INSTITUCIÓN EDUCATIVA "DE ROZO"
Aprobada por Resolución N° 0835 del 20 de FEBRERO de 2.017

Versión
1.0

Fecha de elaboración
14-05-20

GUÍA DE APRENDIZAJE No. 03

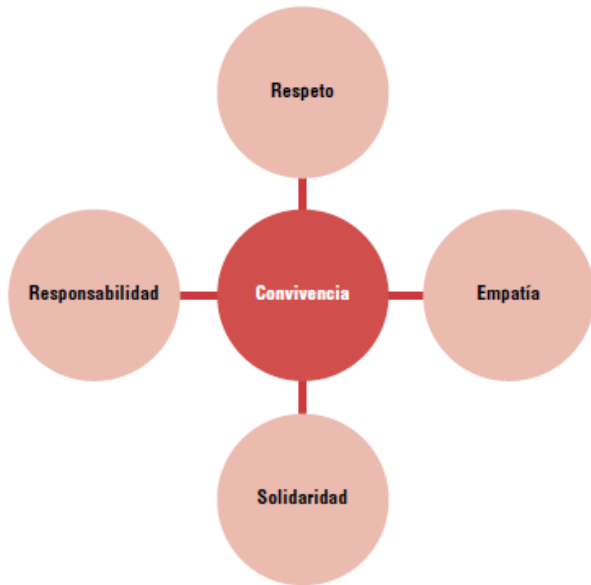
Grado:	7
Área o asignatura:	ETICA Y VALORES JANETH ALVAREZ
Duración de la guía.	DOS SEMANAS
Fecha de recibido:	JULIO 1 A 15
Fecha de entrega:	
Nombre del estudiante:	
Objetivo de aprendizaje y/o DBA:	Identifica las principales reglas para vivir con los demás.

VIVIR CON LOS DEMÁS

INTRODUCCIÓN

Convivir significa estar agradablemente y compartir con otros momentos alegres y también dificultades. Implica respetar, confiar, ser solidario. Pero cuando convivo y comparto también me expongo, pues me muestro cómo soy y puedo ser rechazado o criticado por mi forma de ser. La convivencia me lleva a establecer lazos de amistad, a compartir buenos y malos momentos y también me pone en momentos de dificultad en mis relaciones con los demás.

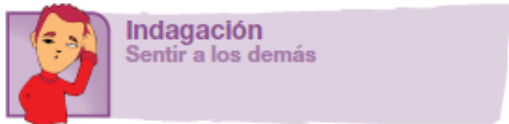




Esa es la dinámica de la convivencia. El secreto: aprender a relacionarnos bien con los demás. Esto implica conocimiento de sí mismo, diálogo, fomentar la empatía, ser asertivos en nuestras relaciones. Necesitamos relacionarnos con los demás con nuestras expresiones, emociones y sentimientos. Solamente en compartir y disfrutar, en los aciertos y desaciertos es donde construimos la convivencia.

La convivencia es una tarea de todos. Vivirla plenamente exige hacer respetar nuestros derechos y respetar los de los demás, rechazando las discriminaciones. Por eso es

necesario participar en las actividades de nuestro grupo de amigos y compañeros, respetando sus opiniones, creencias y valores. Por último, es imperativo ser responsables consigo mismos y con los demás.



Crea y participa

En la convivencia es importante aprender a vivir con los demás. Vamos a realizar un ejercicio en el que tendrás la oportunidad de sentir y acoger al otro.

Se deben hacer por parejas y seguir estas instrucciones:

Se sientan y apoyan sus espaldas mutuamente. Se relajan, respiran profundo y sienten tranquilamente la espalda de la otra persona. A una señal dada, uno descansa su cabeza sobre la espalda de su compañero y luego la otra persona hace lo mismo. Así puedes descansar sobre la espalda del otro. Cuando se cansen se dan un apretón de manos.

Reflexión:

- ¿Cómo se sintieron en la actividad?
- ¿Pudieron descansar en la espalda del otro?



- ¿Sintieron confianza con la otra persona?
- ¿Qué se necesita para vivir con otros?

Observa la siguiente imagen:



Responde las siguientes preguntas:

- ¿Qué observas en la imagen?
- ¿Qué sentimientos reflejan los niños de la imagen?
- ¿Cómo te sientes cuando eres acogido y apreciado por los demás?
- ¿Cómo demuestras tu aprecio hacia las otras personas?
- ¿Qué prejuicios tienes cuando conoces a una persona?
- ¿Cómo te sientes cuando alguien te ayuda?



Si reflexionas acerca de las diversas formas en que demuestras a los demás tus inquietudes, tu estado de ánimo, tus sentimientos y peticiones te podrás dar cuenta de que para comunicarnos no siempre es necesario recurrir a palabras, también podemos hacerlo transmitiendo mensajes por medio de la lengua escrita, por acciones, actitudes, gestos o señas.

Reflexiona con base en las siguientes preguntas: ¿Cómo te comunicas cuando tienes necesidad de hacerlo? ¿Notas diferencias en tu forma de comunicarte con tus amigos, amigas y con tu familia? ¿Qué pasaría en tu vida si no formarás parte de un círculo de amistades?

La comunicación es importante para el ser humano, pues a través de ella podemos manifestarles a los demás ideas y emociones; es decir, la comunicación es una necesidad. Reflexiona acerca de las otras necesidades que tienes, si las puedes satisfacer de forma individual o quiénes te pueden ayudar a lograrlo. Para trabajar tus necesidades te puedes guiar con este listado: alimentarse, cuidarse, descansar, abrigarse, protegerse, recibir afecto, cultivar disciplina, ser creativo, estudiar, compartir, dialogar, opinar, cooperar, jugar, divertirse, inventar, construir, comprometerse, conocerse, elegir. Completa el siguiente cuadro.

¿Cuáles son mis necesidades?	¿Quiénes me ayudan a satisfacerlas?

Qué piensas de...

Hemos aprendido a volar como los pájaros y a nadar como los peces, pero no hemos aprendido el sencillo arte de vivir juntos como hermanos.

Martin Luther King

1. Piensa éticamente. ¿Qué doy y qué tomo? Comenta con tus compañeros de equipo acerca de lo que obtienen de las distintas personas con las que se relacionan todos los días y lo que ustedes brindan a cambio. Te invitamos a realizar esta actividad a través de preguntarnos: ¿Qué doy y qué tomo? Presta atención a tu profesor, que te dará las indicaciones. Después, completa el cuadro que aparece a continuación con tus propios resultados.

atención a tu profesor, que te dará las indicaciones. Después, completa el cuadro que aparece a continuación con tus propios resultados.

Persona	¿Qué le das tú?	¿Qué te da?

2. Crea y participa. ¿Puedes vivir solo? Ahora vamos a volar a través de la imaginación. Cierra los ojos y piensa que estás en una isla desierta, rodeado del aroma del mar y de palmeras; percibes el sonido del viento, el golpeteo del agua sobre una roca y el graznido de un ave que vuela a lo lejos; así mismo, sientes que los rayos del sol calientan tu piel. Imagina que te encuentras en ese ambiente y, retomando la

actividad acerca de lo que das y lo que recibes de los demás, piensa y luego responde en tu cuaderno:

- ¿Cómo te sientes cuando disfrutas de momentos de soledad?
- ¿Cómo te sentirías si tuvieras que vivir completamente solo y aislado de los demás?

3. Piensa éticamente. Dialoga con el grupo Con ayuda de tu profesor, realiza con el grupo una breve discusión acerca de las siguientes cuestiones:

- ¿Cómo se organiza tu familia para satisfacer sus necesidades?
- ¿Cómo se organiza tu comunidad para satisfacer sus necesidades sociales, por ejemplo, de salud y educación?
- ¿Qué forma de comunicación existen en tu familia?
- ¿Existe entre tus amigos y amigas una manera de comunicarse que sea entendida solo por ustedes? Descríbela.

Aprendiendo con...

Un día Mahatma Gandhi se estaba subiendo a un tren y una de sus sandalias se cayó fuera del vehículo. Gandhi y sus acompañantes trataron de recuperarla, pero no lo lograron, pues el tren ya había iniciado su marcha. Ante la sorpresa de todos, Gandhi, con total calma se sacó su otra sandalia y la arrojó igualmente a la vía. Sus acompañantes, asombrados, le preguntaron por qué había hecho eso, a lo que él respondió: Ahora el pobre hombre que encuentre la sandalia tirada en la vía tendrá el par y las podrá usar.

4. Integra las experiencias Después de expresar tu opinión y escuchar la de los demás, realiza una última reflexión. ¿Crees que podrías vivir solo o sola? Cualquiera que sea tu respuesta, argumenta tus razones. La comunicación, como viste anteriormente, es una necesidad. Sería difícil mantenernos en silencio y sin contacto con los demás durante mucho tiempo. Por otra parte, requerimos de los demás para aprender de ellos, para cubrir nuestras necesidades de alimentación y vestido, para compartir alegrías y tristezas, dar y recibir afecto, y apoyarnos mutuamente para hacer realidad nuestros sueños.

En síntesis, somos seres sociales. La pertenencia a un grupo social obedece a razones de parentesco, por ser padres, hijos, hermanos, o bien, por compartir intereses o gustos comunes para obtener beneficios colectivos que apoyen el desempeño

individual, como sucede, por ejemplo, con las amigas y compañeros del equipo de trabajo, estudio o deportivo.

5. Crea y participa. Vamos a jugar

Uno de los compromisos de vivir en sociedad, de acompañar y que nos acompañen en la vida, es tomar en cuenta las necesidades y sentimientos de nuestros semejantes, es decir, ser capaces de ponernos en el lugar del otro.

Con ayuda de tu profesor, organízate en grupo para que analicen un refrán de la región donde habitan y que se refiera a la vida con los demás. Les sugerimos el siguiente: "A buen amigo, buen abrigo".

Responde las siguientes preguntas en el cuaderno: a)

¿Cuál es el refrán?

b) ¿Qué significado tiene?

Ahora, lee la siguiente fábula: La ostra y el pez.

La ostra y el pez

Érase una vez una ostra y un pez. La ostra habitaba las aguas tranquilas de un fondo marino, y era tal la belleza, colorido y armonía de su aspecto que llamaba la atención de cuantos animales por allí pasaban. Un día acertó a pasar por el lugar un



pez que quedó encantado al instante. Se sintió sumamente atraído por la ostra y deseó conocerla al instante. Sintió un fuerte impulso de entrar en los más recónditos lugares de aquel animal misterioso. Y así, partió veloz y bruscamente hacia el corazón de la ostra, pero esta se cerró, también bruscamente.

El pez, por más y más intentos que hacía para abrirla con sus aletas y con su boca, aquella más y más fuertemente se cerraba. Pensó entonces en alejarse, esperar a cuando la ostra estuviera abierta y, en un descuido de esta, entrar veloz sin darle tiempo a que cerrara sus valvas. Así lo hizo, pero de nuevo la ostra se cerró con brusquedad.

La ostra era un animal extremadamente sensible y percibía los más mínimos cambios que ocurrían en el agua, y así, cuando el pez iniciaba el movimiento de acercarse, esta se percataba de ello y al instante cerraba sus valvas.

Entristecido, el pez se preguntaba por qué la ostra le temía de ese modo. ¿Cómo podría decirle que lo que deseaba era conocerla y no causarle daño alguno? ¿Cómo decirle que lo único que deseaba era contemplar aquella belleza y compartir las sensaciones que le causaban?

El pez se quedó pensativo y estuvo así durante mucho rato, preguntándose qué podría hacer. De pronto, se le ocurrió una gran idea: "Pediré ayuda", pensó. Él sabía que por aquellas profundidades existían otros peces muy conocidos por su habilidad para abrir ostras, y hacia ellos pensó en dirigirse. Sin embargo, también sabía que eran peces muy ocupados y no quería importunarlos. Solo deseaba que lo escucharan y que le prestaran su ayuda.

Comenzó a dudar si en verdad aquella era una buena idea. Pensó: "Seguro estarán tan ocupados que no podrán ayudarme. ¿Qué puedo hacer?" Tras pensar algún rato llegó la conclusión de que lo mejor era informarse por otros peces que les conocían cuál era el mejor momento para abordarlos, cómo tendría que presentarse. Después de informarse muy bien, eligió el momento más oportuno y hacia ellos se dirigió

Hola —dijo el pez—. ¡Necesito la ayuda de ustedes! Tengo grandes deseos de conocer a una ostra gigante pero no puedo hacerlo porque cuando me acerco a ella, inmediatamente cierra sus valvas. Sé que ustedes son muy hábiles en abrir ostras y por eso vengo a pedirles ayuda.

El pez continuó explicándoles las dificultades que tenía y los intentos que había hecho por resolverlas. Llegó a decirles que se sentía sumamente impotente y que tenía deseos de abandonar su propósito tras varios intentos fallidos.

Los peces lo escucharon con suma atención, y le hicieron notar que entendían su desánimo, pues ellos también se habían encontrado con problemas similares. Lo felicitaron por el interés que lo distinguía en procura de resolver su problema y por la inteligencia que demostraba al pedir ayuda y querer aprender de otros. Los peces continuaron en animada conversación.

—Mira, algo muy importante que has de lograr es suscitar en la ostra el deseo y las ganas de comunicarse contigo.

—¿Y cómo podré lograr algo semejante?

—Hazlo de la misma manera como tú pudiste comunicarte con nosotros y "abrir nuestras valvas" de peces.

—¿Cómo?

—Tú deseabas que nosotros te escucháramos y te prestáramos ayuda. Nos has dicho que dudabas de si podrías lograrlo, ¿no es verdad?

—Sí, así es.

—Bueno, podías haberte quedado con la duda, pero en lugar de eso, diseñaste un plan de acción. Buscaste información acerca de nosotros, te informaste de cuál era el

mejor momento de abordarnos y qué decirnos. Tú sabías que nosotros éramos muy sensibles a la expresión honesta y sincera de "necesito la ayuda de ustedes". También sabías que nos agrada, como a todo hijo de pez, el reconocimiento de nuestra competencia y veteranía en abrir ostras. Te confesamos que todo ello nos agradó mucho. También nos gustó tu mirada franca y serena y tus firmes y honestas palabras.

—Te podemos decir —continuó el pez— todo aquello que suele suscitar temor en las ostras.

Les asusta el movimiento brusco de las aguas; de hecho, habrás observado que cuando hay tempestades y mucho oleaje las ostras están fuertemente cerradas. Por eso si te acercas a ellas en momentos de turbulencias, tendrás grandes dificultades para lograr que se abran. Les asusta que algún animal se acerque de modo imprevisto. Les agradan, en cambio, los movimientos suaves, los besos y las caricias y que nadie penetre en sus interioridades sin antes conocerlo durante algún tiempo. También les agrada mucho que les hablen en su lenguaje. Habrás observado que lanzan a través de sus valvas pequeñas pompas de aire. Si las observas con suma atención podrás aprender los códigos que utilizan.

El pez escuchó muy bien aquellos sabios consejos. Y tras varias semanas de observación, aprendizaje y entrenamiento, pudo por fin disfrutar con aquella bellísima ostra. Pudo, ¡al fin!, lograr entrar en las interioridades de la ostra y compartir las sensaciones que le causaba. Pudo también abrir otras ostras, incluso ostras extremadamente sensibles y que se cerraban con suma facilidad.

Jean de La Fontaine (1621-1695). Fábulas

Reflexión:

- ¿Por qué la ostra no le permitía al pez penetrar en su interior?
- ¿Qué estrategia utilizarías tú si estuvieras en una situación semejante a la del pez?
- ¿Por qué la ostra le teme al pez?
- ¿Qué pasos siguió el pez para poder comunicarse con la ostra?
- ¿Qué aprendizaje haces sobre la convivencia?



Aplicación

Ahora vas a revisar cómo son tus relaciones con los demás y mejorarlas a través del ejercicio que te proponemos a continuación:

Descripción	Tu respuesta			
	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
1 ¿Te pones en el lugar del otro y dejas la crítica destructiva?				
2 ¿Intentas encontrar el lado positivo de cada persona?				
3 ¿Elogias las cualidades de los demás?				
4 ¿Sonríes, saludas y llamas a las personas por su nombre?				
5 ¿Escuchas a los demás con atención?				
6 ¿Buscas el lado positivo de las situaciones que vives?				
7 ¿Aceptas rápidamente cuando cometes una equivocación?				
8 ¿Muestras respeto por la diferencia?				

Si tus respuestas son *A veces* o *Nunca*, debes esforzarte por crear mayor empatía con las personas y así mejorarán tus relaciones con los demás.